Подвижные игры на свежем воздухе с детьми

Наталья Владимировна Шокодько Заместитель директора по безопасности, инструктор по ФИЗО

Подвижная игра, а еще и на свежем воздухе — это одно из основных и любимых занятий детей дошкольников. Пребывание детей на свежем воздухе и участие в подвижных играх имеет большое значение для физического развития развивающегося организма. Прогулка способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Дети играют, много двигаются. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Роль подвижных игр в развитии ребенка очень высока. Ведь с помощью игровой деятельности ребенок познает окружающий мир, также игры учат жить по правилам. Помимо того, что игры очень полезны для физического развития детей, так они ещё и увлекательны. Игры положительно влияют на развитие мышления, ловкости, смекалки, выносливости. Всем детям нравится прыгать, бегать, скакать.

Дорогие родители вспомните свое детство, как все дни на пролет вы играли во дворе играя в вышибала, прятки, казаки разбойники, штандер и др.. Не лишайте этого ваших детей и выходите с детьми гулять и играть в подвижные игры. А если забыли правила, спросите у ваших детей или приходите в сад за консультацией.

Я хочу вам рассказать, в какие игры играют ваши дети в саду.

Представляем подвижные игры от групп «Звездочка», «Непоседы» и «Золотая рыбка»

2-я младшая группа «Звездочка» и игра «Как зайцы лисе голову морочили» (игра, рожденная совместно с детьми и способствует обучению и закреплению таких навыков как прыжки на двух ногах, на одной ноге, внимание, скорость и равновесие)

Правила игры. У каждого зайчика есть домик (нарисованный мелом или положенный на землю обруч) Когда звучит музыка зайчики выходят из своих домиков и начинают прыгать на двух ногах или на одной (зависит от желания, возможности ребенка или по заданию), а лиса тем временем спит.

Как только музыка замолкает, зайцы должны допрыгать до своих домиков и превратиться в цапель стоя на одной ноге руки в стороны, а лиса должна поймать зайчика, а видит цапельку. Подбегает и спрашивает: «Вы зайчика видели?» или «А зайцы здесь не пробегали?», а зайцы ей в ответ: « Нет, зайцев мы не видели, здесь только мы цапли». И остается лиса без обеда. Так повторяется 5-6 раз.



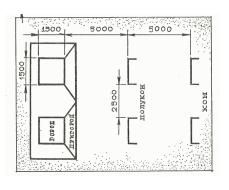
Старшая группа «Непоседы» и игра «Городки»

«Городки» — старинная русская игра. Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. **Правила игры** в «городки» для детей дошкольного возраста. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой

10—12 см.



Система и правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. На земле чертят «город» — квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3—4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2—2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5—6 и 2—3 м. (см.рис. 1»Городошная площадка»)



В «городки» играют 2 игрока или 2 команды, каждый из которых получает в свои руки биту и 5 «рюх», из которых впоследствии будут складываться фигуры, называемые «городки». На передней линии города складываются различные фигуры поочередно («пушка», «колодец», «самолет» и др. (см. рис.2 «городошные фигуры»)). Бросая биты, играющий старается выбить городки за пределы квадратагорода. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков при меньшем количестве бросков







Подготовительная группа «Золотая рыбка» и игра «Вышибалы»

«Вышибалы» эта игра развивает ловкость, выносливость, меткость, координацию движений, быстроту реакций, двигательных и коммуникативных способностей, закрепляет и совершенствует умение и навыки владения мячом.

Правила игры. На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. «Вышибалы» встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Задача «вышибал» — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться. Игрок, которого вышибли, переходит в команду «выбившего» и начинает помогать выбивать остальных. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки, «свечку». Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли, считается выбитым. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае выбираются новые вышибалы и игра продолжается.

